

	Standard	Standard+	Premium
Un rendez-vous en ligne (30 min) pour établir votre profil, vos attentes et vos objectifs de performance en ski alpinisme	X	X	X
Bilan de performance (anthropométrie, capacité d'endurance, force)	X	X	X
Plan d'entraînement personnalisé (novembre-avril)	X	X	X
Une séance de suivi mensuelle (30 minutes) en ligne avec nos coaches et spécialistes	X	X	X
Un accès privilégié à la médecine du sport et aux physiothérapeutes du sport	X	X	X
Psychologie du sport et préparation mentale : 2 séances en groupe	X	X	X
Psychologie du sport et préparation mentale : 3 séances individuelles			X
Nutrition du sport : 3 consultations individuelles (2 thèmes à choix*)	X	X	X
Jusqu'à 2 séances hebdomadaires d'entraînement en altitude simulée/hypoxie d'une durée de 60 min**		X	X
Une séance de préparation physique générale (gainage, musculation) sous supervision			X
Récupération : 2 séances de cryothérapie à -150°C			X
Accès privilégié aux infrastructures sportives de l'Hôpital de la Tour pour la préparation physique générale **			X
1 tarif TEAM [-15% sur l'ensemble des prestations]	X	X	X
<b>Tarifs</b>			
3 mois	1290 CHF	1890 CHF	2590 CHF
4 mois	1490 CHF	2290 CHF	2990 CHF
5 mois	1690 CHF	2590 CHF	3290 CHF

\* Les thèmes à choix :

A) Optimiser l'énergie à disposition pour garantir la qualité de mes entraînements et de ma récupération.

B) Optimiser mon ravitaillement lors de mes entraînements et lors de ma course

\*\* Les horaires des séances en hypoxie et les disponibilités des locaux pour la préparation physique générale sont les mardis et jeudis de 19h à 20h, et de 20h à 21h.

**Les options supplémentaires :**

- Une mesure anthropométrique premium par scanner DXA : 50 CHF
- Un bilan de performance intermédiaire ou final : 180 CHF
- Un suivi nutritionnel individuel de 6 séances : 500CHF
- Une séance de préparation mentale ou de psychologie du sport : 180CHF la séance supplémentaire